

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

**«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ  
Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

**ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ**

Кафедра спортивных игр

**«РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕВОЧЕК  
8-10 ЛЕТ С ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРЕДМЕТОВ  
ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ»**

**АВТОРЕФЕРАТ БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ**

студентки 4 курса 414 группы

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

профиль «Физическая культура»

Факультета физической культуры и спорта

Ростовской Александры Анатольевны

**Научный руководитель**

Старший преподаватель

\_\_\_\_\_

подпись, дата

О.В. Дергунов

**Зав. кафедрой**

Доцент, к.филос.н.

\_\_\_\_\_

подпись, дата

Р.С. Данилов

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

Сегодняшний спорт отличается выраженной тенденцией к снижению возраста участников и постоянным улучшением спортивных результатов.

Это создает проблему, требующую разработки инновационных подходов, инструментов и образовательных методик.

Координация движений – это основа и фундамент любой физической активности, не только в художественной гимнастике, но и в повседневной жизни. Имея определенный уровень базовых знаний об этих способностях, необходимо учитывать индивидуальные различия между детьми, поскольку их врожденные задатки и потенциальные возможности будут существенно отличаться [7].

В стремлении к спортивным вершинам, все чаще мы видим юных атлетов, демонстрирующих результаты, которые еще недавно казались недостижимыми. Однако, форсированное развитие и раннее начало интенсивных тренировок ставит перед специалистами в области физической культуры и спорта новые вызовы.

**Актуальность.** В этой связи, комплексная и научно обоснованная система развития координационных способностей приобретает первостепенное значение. Координация движений, как способность к точному и эффективному управлению своим телом, является ключевым фактором успеха в любом виде спорта, а особенно в сложно-координационных дисциплинах, таких как художественная гимнастика. Развитие координационных способностей должно начинаться в раннем возрасте и строиться на основе принципов индивидуализации и соответствия возрасту. В последние годы наблюдается тенденция к более раннему началу занятий художественной гимнастикой, что приводит к необходимости освоения соревновательной программы в многоборье уже в возрасте 8-9 лет. В течение года-двух юные гимнастки должны научиться выполнять упражнения с разными по характеристикам предметами одновременно двумя руками,

овладевая сложной техникой. В связи с этим, развитие координационных способностей становится особенно важным и является одной из приоритетных задач в тренировочном процессе.

Специализированные комплексы упражнений, используемые тренером, должны быть направлены не только на улучшение координации, но и на совершенствование техники владения предметами в художественной гимнастике.

**Цель исследования** – составить и проверить эффективность комплекса упражнений с предметами художественной гимнастики, для развития координационных способностей у спортсменок 8-10 лет.

**Объект исследования** - тренировочный процесс спортсменок 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой.

**Предмет исследования** - влияние составленного комплекса упражнений на развитие координационных способностей спортсменок 8-10 лет, с учетом направленного воздействия на технику владения предметами.

**Задачи исследования:**

1. Провести анализ научно-методической литературы по развитию координационных способностей в художественной гимнастике.
2. Составить экспериментальный комплекс упражнений на развитие координационных способностей с использованием предметов художественной гимнастики для спортсменок 8-10 лет.
3. Доказать эффективность составленного комплекса упражнений, направленного на развитие координационных способностей девочек гимнасток.

**Гипотеза.** Предполагалось, что использование специально разработанного комплекса упражнений с атрибутами художественной гимнастики (мячом, скакалкой, обручем) в тренировках, окажет благоприятное воздействие на развитие координационных способностей гимнасток в возрасте 8-10 лет. Это, в свою очередь, должно привести к улучшению техники работы

с предметами и, как следствие, к повышению результативности на соревнованиях.

**Методы исследования:**

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

## Основное содержание работы

Для решения поставленных задач использовались следующие методы:

1. Теоретический анализ и обобщение литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математико-статистической обработки материала.

*Теоретический анализ и обобщение литературных данных* проводился с целью изучения накопленного в исследовании опыта по интересующей проблеме, а именно: общие закономерности техники упражнений с предметами; особенности развития координационных способностей у спортсменок, занимающихся художественной гимнастикой.

*Педагогическое наблюдение.* Это систематическое изучение и оценивание персонального подхода к построению тренировок гимнасток, не предполагающее активного участия исследователя в самом процессе. Такой вид анализа характеризуется четко определенным предметом изучения, использованием специализированных техник для фиксации событий и данных (например, кодирование при записи), а также обязательной проверкой полученных результатов. Наблюдения проводились с целью определения наиболее подходящего сочетания предметов для совершенствования техники упражнений с предметами для спортсменок 8-10 лет.

*Тестирование.* Важную роль при отборе играет определение уровня развития физических качеств. Уровень физической подготовленности детей определяется путем тестирования, специфического для художественной гимнастики. Контрольные испытания:

- 1. На способность к сохранению равновесия. «Цапля с обручем».**  
**(сек);**

Задача спортсмена, простоять как можно дольше в равновесии «Пассе», с вращением обруча, рука вверх, глаза закрыты. Результат учитывался в секундах.

## **2. Прыжки на скакалке за 10 секунд (кол-во);**

Испытуемый по сигналу: «Готов!» выполняет прыжки на скакалке на двух ногах, вращение вперед. Время фиксируется. По истечении 10 секунд даётся сигнал: «Стоп!» и подсчитывается количество прыжков. Результат: количество прыжков за 10 сек.

## **3. Упражнение с мячом (кол-во);**

Тестируемый берет мяч в руку и по сигналу: «Начали!» выполняет удары мяча в пол одной рукой. Подсчитывается количество раз выполненных без схождения с места прямой рукой, высотой до пояса за 30 сек.

## **4. Три кувырка вперед (сек)**

Процедура тестирования: испытуемый встает у края матов, уложенных в длину, приняв основную стойку. По команде «Можно!» испытуемый принимает положение упора присев и последовательно, без остановок выполняет три кувырка вперед, стремясь сделать их за минимальный отрезок времени. После последнего кувырка спортсмен вновь принимает основную стойку. Результат учитывается в секундах.

*Педагогический эксперимент.* заключается в составлении плана его проведения, формирования групп испытуемых, осуществление подготовки по разработанной методике, проведение тестирования и обработка результатов. В содержание тренировочных занятий экспериментальной группы внедрили комплекс упражнений для развития координационных способностей.

*Математико-статистическая обработка материала.* Статистическая обработка данных заключалась в вычислении средних арифметических ( $\bar{X}$ ), стандартного отклонения ( $\sigma$ ), средней ошибки ( $m$ ), коэффициента вариации ( $V$ ).

Для сравнения средних арифметических использовалось вычисление величины критерия t-Стьюдента.

Педагогический эксперимент проводился с августа 2025 года по февраль 2026 года. В данном педагогическом эксперименте принимали участие 20 девочек гимнасток в возрасте 8-10 лет, разделенные по 10 человек на две

группы – контрольная и экспериментальная. Все гимнастки имеют одинаковый уровень подготовки.

Цель педагогического эксперимента состоит в определении эффективности применяемого комплекса упражнений в тренировочном процессе, направленного на развитие координационных способностей с учетом направленного воздействия на технику владения предметами.

В контрольной группе применялись в основном традиционные средства подготовки.

Организация педагогического эксперимента осуществлялась в четыре этапа:

**На первом этапе** исследования проводился обзор и анализ научной и методической литературы по теме исследования; изучалось состояние исследуемой проблемы на практике; определялась цель, гипотеза, задачи и методы исследования.

**На втором этапе** исследования проводилось тестирование, и выявлялся начальный уровень развития координационных способностей у юных гимнасток.

**На третьем этапе** на данном этапе проводилась разработка экспериментального комплекса упражнений для повышения уровня координации у девочек, занимающихся художественной гимнастикой. Комплекс упражнений внедрен в тренировочный процесс занимающихся.

**На четвертом этапе** проходило проведение итогового тестирования, исследуемых групп. Результаты обрабатывались при помощи методов математической статистики. Полученные данные обобщались, анализировались и оформлялись в виде выпускной квалификационной работы.

Комплекс ОФП с предметами скакалкой и обручем.

1. Двойные прыжки на скакалке вперед и назад. Руки прямые, ноги прямые, спину держать ровно. На задание дается 5 минут, нужно выполнить максимальное количество раз.

2. Прыжки на скакалке в парах. Гимнастки встают в пару, берут одну скакалку на двоих, одна из них крутит, выполняют прыжки вместе. Далее меняются ролями. Выполнить как можно больше прыжков.

3. Прыжки с прокручиванием прямых рук. Прямые руки прокручивать на полный круг, ноги прямые, колени и стопы натянуты. Выполнять по 100 раз вперед и назад.

4. Двойные прыжки вперед и назад с двумя скакалками. Гимнастка берет две скакалки вместе, выполняет двойные прыжки. Руки прямые, спина ровно, стопы и колени натянуты. Выполнить 50 раз вперед и назад, максимальное количество раз подряд.

5. Скрестные прыжки в двое сложенную скакалку стоя и в полуприседе. Сложить скакалку пополам, выполнять прыжки подряд простой и скрестный. Руки прямые, ноги сгибаются в коленях, максимально прижимаются к груди, стопы натянуты, спина ровно. Выполнить по 15 раз подряд в каждом положении.

6. Бег через обруч с вращением скакалки над головой. Гимнастка кладет обруч на правую ногу, закручивая его на ноге выполняет бег через обруч, скакалку левой рукой вращает над головой. Стопы натянуты, локти прямые, вращение скакалки параллельно полу. Выполняется 1 круг на правой ноге, один круг на левой ноге.

7. Прыжки через скакалку под броском обруча. Гимнастка в правой руке держит обруч, в левой руке держит скакалку, выполняет высокий бросок обруча, во время полета прыжки на скакалке, максимальное количество раз, ловлю обруча. Держать локти прямые, спину ровно, стопы натянуты. Считаются попытки при условии ловли обруча. Выполнить 10 раз.

8. Вращение обруча на локте и элемент «эшаше» со скакалкой. Гимнастка сначала начинает выполнять одной рукой вращение обруча на локте, одновременно другой рукой выполняет элемент «эшаше» (выпускание и ловля из кисти одного узла скакалки). Рука со скакалкой прямая, ноги стоят вместе, спина ровно. Выполнить элемент «эшаше» по 15 раз правой и левой рукой.

9. Равновесие «пассе» на полупальце стоя в обруче с вращением скакалки перед собой. Гимнастка кладет обруч на пол, встает в середину обруча в положение «пассе», начинает вращение скакалки перед собой, поднимается на полупалец и считает количество вращений. Свободная рука в сторону, локти прямые, опорная нога прямая, спина ровная. Выполнить максимальное количество вращений скакалкой, не подпрыгивая и не выходя из обруча.

10. Поворот в положении «пассе» стоя в обруче с вращением скакалки над головой. Гимнастка кладет обруч на пол, принимает положение «предпорасьон» (исходное положение для поворота) скакалка в правой руке. Выполняет поворот в «пассе» закручивая скакалку над головой. Засчитываются попытки при условии поворота на 360 градусов и чистого завершения, не выходя из обруча. Выполнить по 15 раз на каждую ногу.

Комплекс ОФП с предметами мячом и одной булавой.

1. Прямой и скрестный бег на спине и животе с вращением булавы и балансом мяча. Лежа на спине, руки с булавой и мячом в стороны. Гимнастка приподнимает ноги и лопатки на 30 градусов, выполняет бег (прямой, скрестный), в одной руке вращение булавы и баланс мяча в другой руке. Колени прямые, стопы натянуты, интенсивные движения ногами, локти прямые, вращение булав параллельно руке. Выполнять по 30 сек. в каждом положении. Лежа на животе, руки с булавами в стороны. Гимнастка приподнимает ноги и плечи на 30 градусов, выполняем бег (прямой, скрестный) в одной руке вращение булавы, в другой руке баланс мяча. Колени прямые, стопы натянуты, интенсивные движения ногами, локти прямые, вращение булав параллельно руке. Выполнять по 30 сек. в каждом положении.

2. Подкачка ног с вращением булавы и отбивом мяча. Гимнастка выполняют сед, натянутые ноги перед собой вместе, руки с булавой и мячом в стороны. Подкачка правой и левой ноги с выполнением булавы и отбивом мяча на каждый подъем ноги. Колени прямые, стопы натянуты, спину держать

ровно, нога поднимается максимально к голове, локти прямые. Выполнить по 16 раз на каждую ногу.

3. Удержание вертикальной спины с балансом мяча и вращением булавы наверху. Лежа на животе, руки с предметами в стороны, ноги на ширине плеч. Гимнастка выполняет подъем туловища в вертикальное положение, руки с мячом булавой наверх, выполняем 8 вращений булавы над головой, опускаемся в исходное положение. Колени прямые, стопы натянутые, локти прямые, тело поднимается максимально. Выполнить по 8 раз на каждую руку.

4. Подъем туловища к правой и левой ноге с передачей мяча под броском булавы. 60 Лежа на спине, руки с предметами вдоль туловища, ноги вместе. Гимнастка выполняет одновременный подъем туловища и правой ноги, бросок булавы из правой руки в левую и передачу мяча под броском из левой руки в правую, опускание в исходное положение. Тоже самое выполняем с левой ноги. Колени прямые, стопы натянуты, спину держать ровно, бросок и ловля выполняется прямыми руками. Выполнить 32 раза.

5. Подъем в положение «лодочка» с перекатом мяча по полу и броском булавы. Лежа на животе, ноги вместе, руки с булавой и мячом перед собой. Гимнастка выполняет подъем туловища и ног в положение «лодочка», перекал мяча по полу и бросок булавы из руки в руку, опускается в исходное положение. Колени прямые, стопы натянуты, ноги не разводить, броски булавами выполняются прямыми руками. Выполнить 32 раза.

6. Упражнение «чемоданчик» с отбивом мяча и ударом булавы в пол. Лежа на спине, предметы в прямых руках наверху. Гимнастка выполняет подъем туловища в положение сед, руки с предметами наверх, складка вперед, отбив мяча одной рукой и удар булавы перед собой, положение сед предметы наверх, возвращаемся в исходное положение. Колени прямые, стопы натянуты, ноги вместе, в положение сед и складка спина ровная, локти прямые. Выполнить 16 раз.

7. Подъем туловища в вертикальное положение перекал мяча по руке и бросок булавы. Лежа на животе, ноги вместе, прямые руки с предметами перед

собой. Гимнастка выполняет подъем туловища вверх, сгибает руку с мячом к груди, выполняет перекидывание мяча от груди до ладони, далее маленький бросок булавы другой рукой. Колени прямые, стопы натянуты, локти прямые, выполнять с максимальной амплитудой. Выполнить 16 раз.

8. Подъем положение «уголок» с перекидыванием мяча и передачей булавы. Лежа на спине, ноги вместе, прямые руки с мячом вверх. Гимнастка выполняет подъем туловища и ног в положение уголок, перекидывание мяча по ногам от стоп до бедра, передачу булавы под ногами, берет мяч другой рукой, возвращается в исходное положение. Колени прямые, стопы натянуты, локти прямые, перекидывание гладкое. Выполнить 16 раз.

9. Наклон на коленях назад с перекидыванием мяча и булавы по полу. Стоя на коленях, ноги на ширине плеч, руки с предметами прямые вверх. Гимнастка выполняет наклон назад, мяч и булаву кладет на пол, выполняет перекидывание мяча между ног вперед и булавы полукругом рядом с собой, подъем туловища в исходное положение, ловлю мяча и булавы перед собой. Стопы натянуты, бедра вертикально, локти прямые, наклон на максимальную амплитуду. Выполнить 16 раз.

10. Наклон в положение «складка» с балансом мяча на шее и вращением булавы. Сидя, ноги вперед, руки с предметами прямые вверх. Выполняем наклон в положение складка, перекидывание мяча по рукам до шеи, отведение рук в стороны, во время удержания 8 вращений, подъем туловища в исходное положение, перекидывание мяча по спине, ловля мяча за спиной одной рукой. Колени прямые, стопы натянуты, ноги вместе, локти прямые, спина ровная, перекидывания гладкие. Выполнить 4 раза.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Анализ теоретических и методических источников позволяет заключить, что координационные способности представляют собой комплекс индивидуальных качеств, которые проявляются при выполнении двигательных заданий различной степени сложности. Эти качества определяют эффективность управления и контроля над двигательными актами.

Развитие координационных способностей играет ключевую роль в оптимизации процесса обучения двигательным действиям и навыкам. Хорошо развитые координационные способности позволяют быстрее и качественнее осваивать новые движения, адаптироваться к изменяющимся условиям внешней среды и выполнять двигательные задачи с минимальной затратой энергии. Это особенно важно в художественной гимнастике, где успех зависит от точного и эффективного управления своим телом.

2. Для повышения уровня координации у девочек в возрасте 8-10 лет, занимающихся художественной гимнастикой, был составлен комплекс упражнений. Он состоял из упражнений общей физической подготовки (ОФП) с применением гимнастических предметов, таких как обруч, скакалка, мяч и булавы. Главной задачей было улучшение контроля и координирования моторных функций. Этот комплекс включал в себя упражнения для развития ориентации во времени и пространстве, умения регулировать мышечные усилия, улучшения моторной памяти, визуального представления движений (идеомоторных навыков) и усиления вестибулярного аппарата.

3. Сравнительный анализ результатов тестирования по окончании исследования показал статистически значимые различия между экспериментальной и контрольной группами в пользу первой. Спортсмены, тренировавшиеся по комплексу упражнений, превзошли контрольную группу по всем ключевым показателям координации. Эти данные подтверждают эффективность комплекса в развитии координационных навыков.